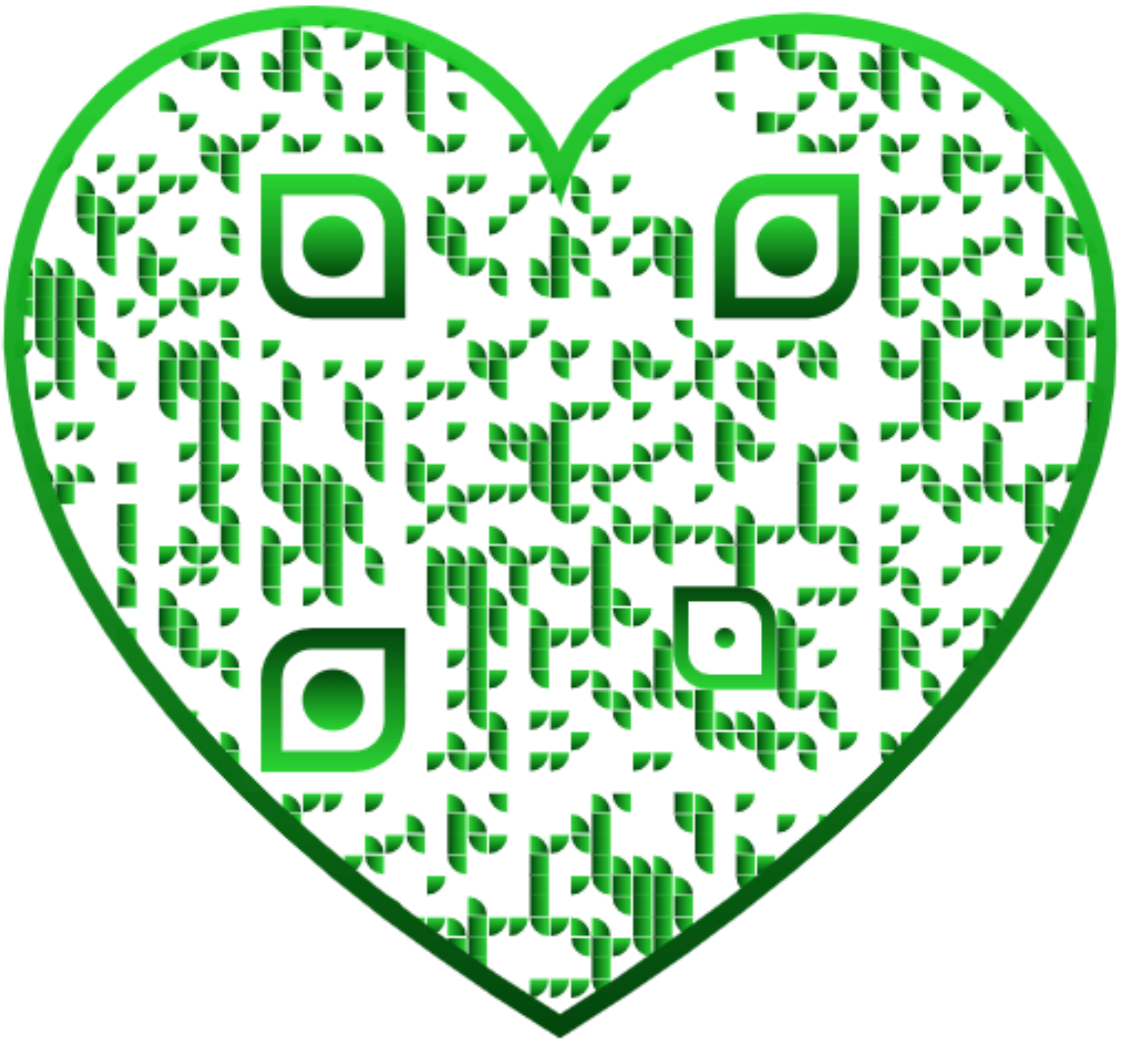
ô delices.com

Marie-Laure Tombini

LES BONNES CRÊPES !

Crêpes, pancakes, blinis
sucrés ou salés

MANGO



Sommaire

Pâte à crêpes classique 4
Pâte à crêpes à la bière 6
Crêpes roulées bœuf et sauce tomate 8
Galettes de blé noir (ou sarrasin) 10
Roulés au saumon fumé 12
Aumônières banane-chocolat 14
Gâteau de crêpes à la crème de citron 16
Pâte à crêpes à la farine de maïs 18
Mini-crêpes aux flocons d'avoine 20
Pâte à pancakes classique 22
Pancakes châtaigne, lardons, fromage 24
Pancakes aux courgettes et curry 26
Pancakes au pavot et salsa de tomates 28
Pancakes au citron et à la cardamome 30
Pancakes au lait de coco 32
Pancakes au cacao et aux myrtilles 34
Pancakes au jus de cranberry 36
Pancakes aux pommes et cannelle 38
Pâte à blinis classique 40
Blinis à la purée de fèves et feta 42
Blinis aux crevettes épicées 44
Blinis à la farine de pois chiche et saumon 46
Blinis faciles à la noisette 48
Blinis à la pistache 50
Blinis à la banane 52
Blinis au lait de riz et sirop d'érable 54
Blinis express aux fruits rouges 56
Crème de caramel au beurre salé 58
Compote mirabelles et fleur d'oranger 60
Pâte à tartiner aux noisettes 62

Pâte à crêpes classique

Pour 15 crêpes
Préparation : 10 min
Repos de la pâte : 1 h

250 g de farine
3 gros œufs
50 cl de lait de vache (ou de soja)
1 cuillerée à soupe d'huile neutre
2 cuillerées à soupe d'eau de fleur d'oranger (ou rhum, Grand Marnier®)
1 pincée de sel

1. Dans un saladier, versez la farine et le sel. Ajoutez les œufs battus. Mélangez au fouet jusqu'à ce que la préparation soit bien lisse.
2. Délayez progressivement avec le lait. Ajoutez l'huile et l'eau de fleur d'oranger.
3. Laissez reposer la pâte sous un linge pendant 1 heure à température ambiante.
4. Au moment de l'emploi, vérifiez la fluidité de la pâte : au besoin, allongez-la d'un peu d'eau, de lait ou d'eau de fleur d'oranger.

Pâte à crêpes à la bière

Pour 15 crêpes
Préparation : 10 min
Repos de la pâte : 1 h

270 g de farine
3 gros œufs
50 cl de bière
1 cuillerée à soupe d'huile neutre
1 pincée de sel

1. Dans un saladier, versez la farine et le sel. Ajoutez les œufs battus. Mélangez au fouet jusqu'à ce que la préparation soit bien lisse.
2. Délayez progressivement avec la bière. Ajoutez l'huile.
3. Laissez reposer la pâte sous un linge pendant 1 heure à température ambiante.
4. Au moment de l'emploi, vérifiez la fluidité de la pâte : au besoin, allongez-la d'un peu d'eau.

Mon conseil : une fois cuites, garnissez vos crêpes d'une fondue de poireaux, de lardons et/ou de fromage.

Crêpes roulées bœuf et sauce tomate

Pour 4 personnes
Préparation : 10 min
Cuisson : 15 min

4 crêpes épaisses
1 oignon
2 steaks hachés
3 tomates
1/2 cuillerée à café de cumin
1/2 cuillerée à café de paprika
1 cuillerée à soupe de coriandre fraîche ciselée
5 cl de vin blanc
2 cuillerées à soupe de concentré de tomates
sel, poivre
1 cuillerée à soupe d'huile d'olive

1. Pelez et émincez finement l'oignon. Détaillez la viande en petits morceaux. Coupez les tomates en petits dés.
2. Faites revenir l'oignon dans l'huile d'olive. Ajoutez la viande, les tomates, les épices et la coriandre. Laissez cuire quelques minutes.
3. Versez le vin blanc et le concentré de tomates puis faites réduire un peu la sauce. Salez et poivrez.
4. Répartissez la garniture dans les crêpes réchauffées avant de les rouler. Dégustez bien chaud.

Galettes de blé noir (ou sarrasin)

Pour 10 galettes
Préparation : 10 min
Cuisson : 30 min
Repos de la pâte : 1 h

1 œuf
250 g de blé noir (sarrasin)
1 cuillerée à café de gros sel
huile neutre pour la poêle

1. Dans un saladier, fouettez l'œuf. Incorporez la farine et travaillez la pâte en versant peu à peu 70 centilitres d'eau. Ajoutez le sel. La pâte doit être bien fluide.
2. Laissez reposer la pâte sous un linge pendant 1 heure à température ambiante.
3. Versez une louche de pâte dans une poêle huilée bien chaude. Faites cuire 1 minute puis retournez la crêpe. Laissez cuire encore 1 minute. Réservez au chaud et confectionnez les autres galettes.

Mon conseil : ajoutez une fine tranche de jambon, saupoudrez de fromage râpé et rabattez les bords de la galette. Servez dès que le fromage est fondu.

Roulés au saumon fumé

Pour 6 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : aucune

6 galettes de sarrasin
125 g de fromage frais type St Môret®
400 g de saumon fumé
1 cuillerée à soupe de coriandre fraîche ou de cerfeuil
poivre

1. Tartinez les galettes de fromage frais. Garnissez-les de tranches de saumon fumé.
2. Saupoudrez de poivre et d'herbes fraîches.
3. Roulez les crêpes et maintenez-les avec des piques en plastique. Taillez-les en tranches pour servir.

Variante : vous pouvez ajouter quelques jeunes pousses d'épinards ou remplacer le saumon par des lamelles de jambon cru.

Aumônières banane-chocolat

Pour 4 personnes
Préparation : 5 min
Cuisson : 10 min

4 crêpes nature
2 bananes
16 carrés de chocolat
4 gousses de vanille

1. Pelez et taillez les bananes en rondelles. Coupez les carrés de chocolat en petits morceaux.
2. Dans une poêle, faites chauffer une crêpe. Répartissez des rondelles de banane et des morceaux de chocolat.
3. Lorsque le chocolat commence à fondre, ramenez les bords de la crêpe vers le centre. Liez-la avec un brin de ficelle (un fil de réglisse ou une gousse de vanille).
4. Réservez au chaud et confectionnez les autres aumônières.

Mon conseil : noir, au lait, blanc, tous les chocolats conviennent pour cette recette.

Gâteau de crêpes à la crème de citron

Pour 6 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 5 min
+ 1 h au réfrigérateur

15 crêpes nature
3 œufs
150 g de sucre semoule
1 cuillerée à soupe de Maïzena®
10 cl de jus de citron
1 cuillerée à soupe de graines de pavot

1. Dans un saladier, fouettez les œufs avec le sucre. Délayez la Maïzena® avec un peu de jus de citron puis ajoutez le reste de jus. Versez dans le mélange précédent.
2. Faites chauffer la préparation aux œufs dans une casserole sur feu moyen en remuant régulièrement avec une cuillère en bois jusqu'à ce que le mélange épaississe. Ajoutez les graines de pavot et ôtez du feu.
3. Posez une crêpe sur une assiette. Tartinez-la de crème au citron. Recouvrez d'une crêpe et d'une couche de crème jusqu'à épuisement des ingrédients. Terminez par une couche de crème.
4. Réservez le gâteau de crêpes 1 heure au réfrigérateur avant de servir.

Pâte à crêpes à la farine de maïs

Pour 18 crêpes
Préparation : 10 min
Repos de la pâte : 1 h

100 g de farine de blé
150 g de farine de maïs
3 gros œufs
50 cl de lait de soja (ou de vache)
1 cuillerée à soupe d'huile neutre
1 pincée de sel

1. Dans un saladier, versez les farines et le sel. Ajoutez les œufs battus. Mélangez au fouet jusqu'à ce que la préparation soit bien lisse.
2. Délayez progressivement avec le lait. Ajoutez l'huile.
3. Laissez reposer la pâte sous un linge pendant 1 heure à température ambiante.
4. Au moment de l'emploi, vérifiez la fluidité de la pâte : au besoin, allongez-la d'un peu d'eau ou de lait.

Mon conseil : pour une recette sans gluten, vous pouvez utiliser uniquement de la farine de maïs.

Mini-crêpes aux flocons d'avoine

Pour une quinzaine
de mini-crêpes
Préparation : 10 min
Cuisson : 30 min
Repos de la pâte : 1 h

2 œufs
50 g de farine
40 g de sucre semoule
25 cl de lait de vache
(ou de riz)
60 g de flocons d'avoine
1 cuillerée à soupe
de beurre fondu
huile neutre pour
la poêle

1. Dans un saladier, battez les œufs avec un fouet. Ajoutez la farine et le sucre, puis fouettez jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
2. Incorporez le lait petit à petit, en remuant. Ajoutez les flocons d'avoine et le beurre fondu.
3. Laissez reposer la pâte sous un linge pendant 1 heure à température ambiante.
4. Faites cuire les mini-crêpes 1 minute de chaque côté dans une poêle à blinis légèrement huilée.

Pâte à pancakes classique

Pour 12 pancakes
Préparation : 10 min
Cuisson : 20 min

1 gros œuf
15 cl de lait de vache (ou de riz)
1 cuillerée à soupe d'huile neutre
+ un peu pour la poêle
125 g de farine
1 pincée de sel

1. Séparez le blanc d'œuf du jaune. Dans un saladier, battez le jaune avec le lait et l'huile. Ajoutez la farine.
2. Montez le blanc d'œuf en neige avec la pincée de sel. Incorporez-le délicatement à la préparation.
3. Dans une grande poêle huilée bien chaude, versez 3 petites louches de pâte et faites cuire 2 minutes environ : la surface va légèrement sécher. Retournez les pancakes à l'aide d'une spatule et laissez dorer 1 minute (ils doivent être moelleux à l'intérieur).

Mon conseil : pour une pâte sucrée, ajoutez 2 cuillerées à soupe de miel.

Pancakes châtaigne, lardons, fromage

Pour 10 pancakes
Préparation : 10 min
Cuisson : 20 min

1 gros œuf
18 cl de lait de vache (ou de soja)
1 cuillerée à soupe d'huile neutre + un peu pour la poêle
80 g de farine de châtaigne
45 g de farine de quinoa ou de blé
1 pincée de sel
200 g de lardons
70 g de gruyère râpé

1. Séparez le blanc d'œuf du jaune. Dans un saladier, battez le jaune avec le lait et l'huile. Ajoutez les farines.
2. Montez le blanc d'œuf en neige avec la pincée de sel. Incorporez-le délicatement à la préparation.
3. Faites griller les lardons dans une poêle sans ajout de matière grasse.
4. Dans une grande poêle huilée bien chaude, versez 3 petites louches de pâte et laissez cuire 2 minutes environ : la surface va légèrement sécher. Retournez les pancakes à l'aide d'une spatule, parsemez de gruyère râpé et de quelques lardons. Laissez chauffer quelques minutes et servez chaud.

Pancakes aux courgettes et curry

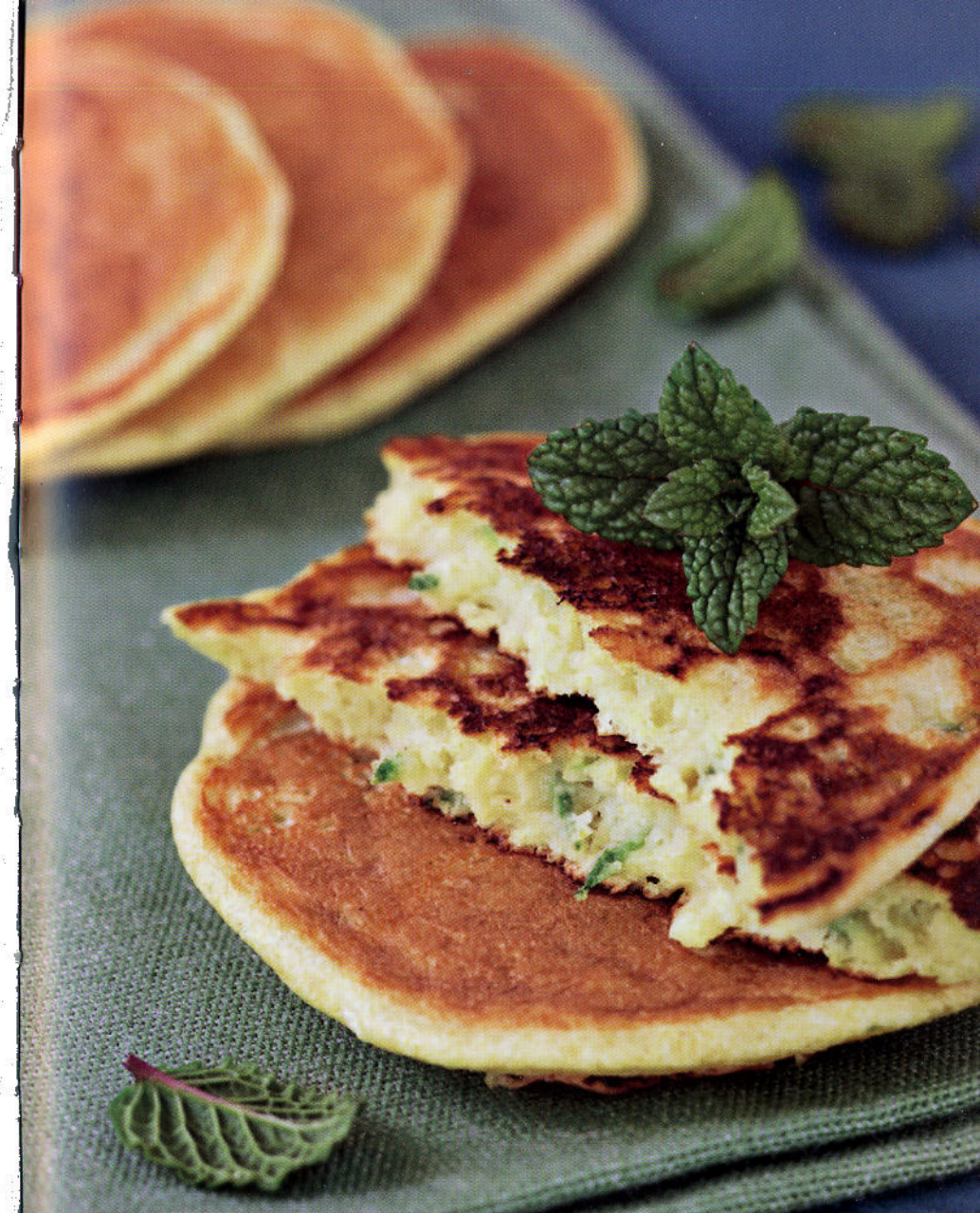
Pour 10 pancakes
Préparation : 10 min
Cuisson : 15 min

1 gros œuf
15 cl de lait de vache (ou de riz)
1 cuillerée à soupe d'huile neutre + un peu pour la poêle
100 g de farine de blé
1 petite courgette (150 g)
1/2 cuillerée à café de curry
1 cuillerée à soupe de menthe ciselée
sel, poivre

Pour accompagner
crème fraîche épaisse
fromage râpé

1. Séparez le blanc d'œuf du jaune. Dans un saladier, battez le jaune avec le lait et l'huile. Ajoutez la farine. Montez le blanc d'œuf en neige avec une pincée de sel. Incorporez-le délicatement à la préparation.
2. Lavez la courgette et râpez-la. Pressez la chair entre vos mains pour éliminer l'excès d'eau. Ajoutez-la à la pâte avec le curry et la menthe. Salez et poivrez.
3. Dans une grande poêle huilée bien chaude, versez 3 petites louches de pâte et faites cuire 2 minutes environ : la surface va légèrement sécher. Retournez les pancakes à l'aide d'une spatule et laissez dorer encore 1 minute (ils doivent être moelleux à l'intérieur).
4. Servez chaud avec un peu de crème fraîche ou de fromage râpé.

Mon conseil : vous trouverez du lait de riz en magasin bio.



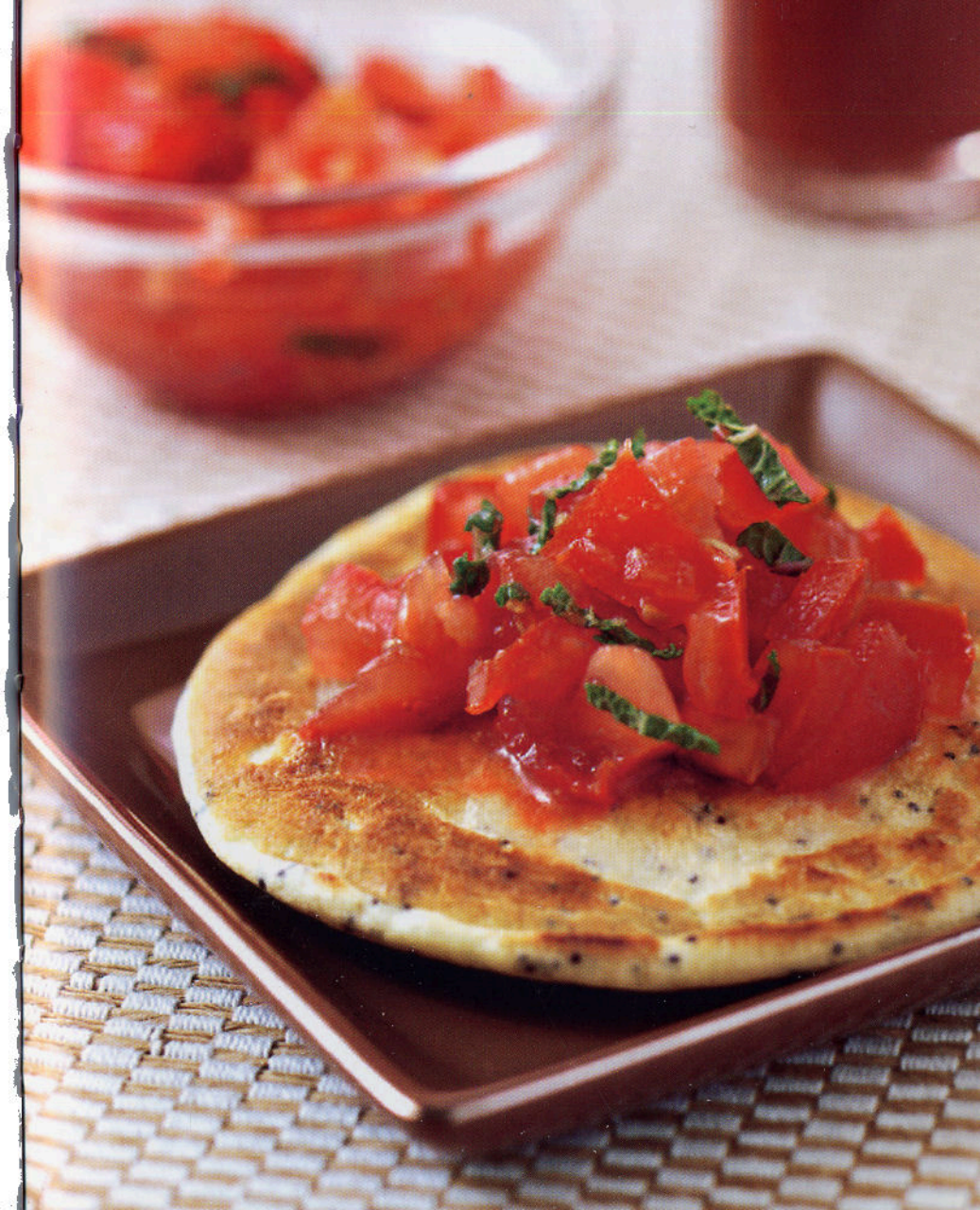
Pancakes au pavot et salsa de tomates

Pour 10 pancakes
Préparation : 10 min
Cuisson : 20 min

1 œuf
18 cl de lait de soja
125 g de farine
1 cuillerée à soupe de graines de pavot
1 pincée de sel
huile neutre pour la poêle

Pour la salsa de tomates
2 grosses tomates
le jus d'1/2 citron
1/2 cuillerée à café de sucre semoule
1/2 cuillerée à café de gingembre
4 gouttes de Tabasco®
sel, poivre

1. Séparez le blanc d'œuf du jaune. Dans un saladier, battez le jaune avec le lait. Ajoutez la farine. Montez le blanc d'œuf en neige avec la pincée de sel. Incorporez-le délicatement à la préparation. Ajoutez les graines de pavot.
2. Préparez la salsa de tomates : coupez les tomates en petits dés. Dans un saladier, mélangez-les avec le jus de citron, le sucre, le gingembre et le Tabasco®. Salez et poivrez. Réservez au frais.
3. Dans une grande poêle huilée bien chaude, versez 3 petites louches de pâte et faites cuire 2 minutes environ : la surface va légèrement sécher. Retournez les pancakes à l'aide d'une spatule et laissez dorer 1 minute (ils doivent être moelleux à l'intérieur).
4. Servez chaud avec la salsa de tomates bien fraîche.



Pancakes au citron et à la cardamome

Pour une dizaine de pancakes
Préparation : 15 min
Cuisson : 30 min
Repos de la pâte : 1 h

150 g de farine
2 cuillerées à soupe de levure chimique
1 œuf
20 cl de lait
2 cuillerées à soupe de jus de citron
1 cuillerée à soupe de zeste de citron
1 cuillerée à café de cardamome en poudre
1 cuillerée à soupe d'huile neutre
+ un peu pour la poêle
1 pincée de sel

1. Dans un saladier, mélangez la farine avec la levure chimique.
2. Ajoutez l'œuf battu, mélangez puis versez le lait. Incorporez le jus et le zeste de citron, la cardamome, l'huile et la pincée de sel.
3. Laissez reposer la pâte sous un linge pendant 1 heure à température ambiante.
4. Faites cuire les pancakes 1 minute de chaque côté dans une poêle à blinis légèrement huilée.

Mon conseil : si vous avez des gousses de cardamome (une quinzaine), faites-les préalablement infuser dans un peu de lait chaud.

Pancakes au lait de coco

Pour une quinzaine
de pancakes
Préparation : 15 min
Cuisson : 30 min
Repos de la pâte : 1 h

3 œufs
130 g de farine de blé blanche
70 g de farine de blé complète
1 sachet de levure chimique
20 cl de lait de coco
60 g de sucre semoule
huile neutre pour la poêle

1. Dans un saladier, battez les œufs à l'aide d'un fouet.
2. Incorporez les farines, la levure, le lait de coco et le sucre.
3. Laissez reposer la pâte sous un linge pendant 1 heure à température ambiante.
4. Faites cuire les pancakes 1 minute de chaque côté dans une poêle à blinis légèrement huilée.

Mon conseil : vous pouvez ajouter à la pâte un peu de noix de coco râpée.

Pancakes au cacao et aux myrtilles

Pour 12 pancakes
Préparation : 10 min
Cuisson : 20 min

1 gros œuf
18 cl de lait de vache (ou de riz)
125 g de farine
60 g de sucre semoule
2 cuillerées à soupe de cacao
100 g de myrtilles fraîches
1 pincée de sel
huile neutre pour la poêle

1. Séparez le blanc d'œuf du jaune. Dans un saladier, battez le jaune avec le lait. Ajoutez la farine, le sucre et le cacao.
2. Montez le blanc d'œuf en neige avec la pincée de sel. Incorporez-le délicatement à la préparation. Ajoutez les myrtilles.
3. Dans une grande poêle huilée bien chaude, versez 3 petites louches de pâte et faites cuire 2 minutes environ : la surface va légèrement sécher. Retournez les pancakes à l'aide d'une spatule et laissez dorer 1 minute (ils doivent être moelleux à l'intérieur).

Mon conseil : évitez d'utiliser des myrtilles surgelées qui ne donneraient pas la même saveur.

Pancakes au jus de cranberry

Pour 12 pancakes
Préparation : 10 min
Cuisson : 20 min

1 gros œuf
15 cl de jus de cranberry
125 g de farine
60 g de sucre semoule
1 pincée de sel
huile neutre pour la poêle

Pour accompagner
confiture de fruits rouges

1. Séparez le blanc d'œuf du jaune. Dans un saladier, battez le jaune avec le jus de cranberry. Ajoutez la farine et le sucre.
2. Montez le blanc d'œuf en neige avec la pincée de sel. Incorporez-le délicatement à la préparation.
3. Dans une grande poêle huilée bien chaude, versez 3 petites louches de pâte et faites cuire 2 minutes environ : la surface va légèrement sécher. Retournez les pancakes à l'aide d'une spatule et laissez dorer 1 minute (ils doivent être moelleux à l'intérieur).
4. Servez les pancakes chauds avec de la confiture de fruits rouges.

Pancakes aux pommes et cannelle

Pour 10 pancakes
Préparation : 10 min
Cuisson : 20 min

1 gros œuf
20 cl de lait de vache (ou de riz)
1 cuillerée à soupe d'huile neutre
+ un peu pour la poêle
100 g de farine de blé
2 petites pommes (180 g)
1/2 cuillerée à café de cannelle
1 pincée de sel

Pour accompagner
crème de marrons

1. Séparez le blanc d'œuf du jaune. Dans un saladier, battez le jaune avec le lait et l'huile. Ajoutez la farine. Montez le blanc d'œuf en neige avec la pincée de sel. Incorporez-le délicatement à la préparation.
2. Pelez les pommes et râpez-les. Ajoutez la chair à la pâte avec la cannelle.
3. Dans une grande poêle huilée bien chaude, versez 3 petites louches de pâte et faites cuire 2 minutes environ : la surface va légèrement sécher. Retournez les pancakes à l'aide d'une spatule et laissez dorer 1 minute (ils doivent être moelleux à l'intérieur).
4. Servez chaud avec un peu de crème de marrons.

Pâte à blinis classique

Pour 20 blinis
Préparation : 10 min
Cuisson : 15 min
Repos du levain : 1 h

1/2 sachet de levure sèche
14 cl de lait tiède
75 g de farine de blé
1 œuf
1 pincée de sel
huile neutre pour la poêle

1. Dans un saladier, délayez la levure avec le lait tiède. Ajoutez la farine et mélangez. Laissez reposer ce levain sous un linge humide dans un endroit tiède, à l'abri des courants d'air, pendant 1 heure.
2. Séparez le blanc d'œuf du jaune et montez-le en neige avec la pincée de sel. Incorporez délicatement à la pâte le jaune et le blanc en neige.
3. Dans une grande poêle huilée bien chaude, versez 4 petites louches de pâte et faites cuire 2 minutes environ. Quand la surface des blinis est sèche et que des petites bulles se forment, retournez les blinis et laissez cuire encore 1 minute.

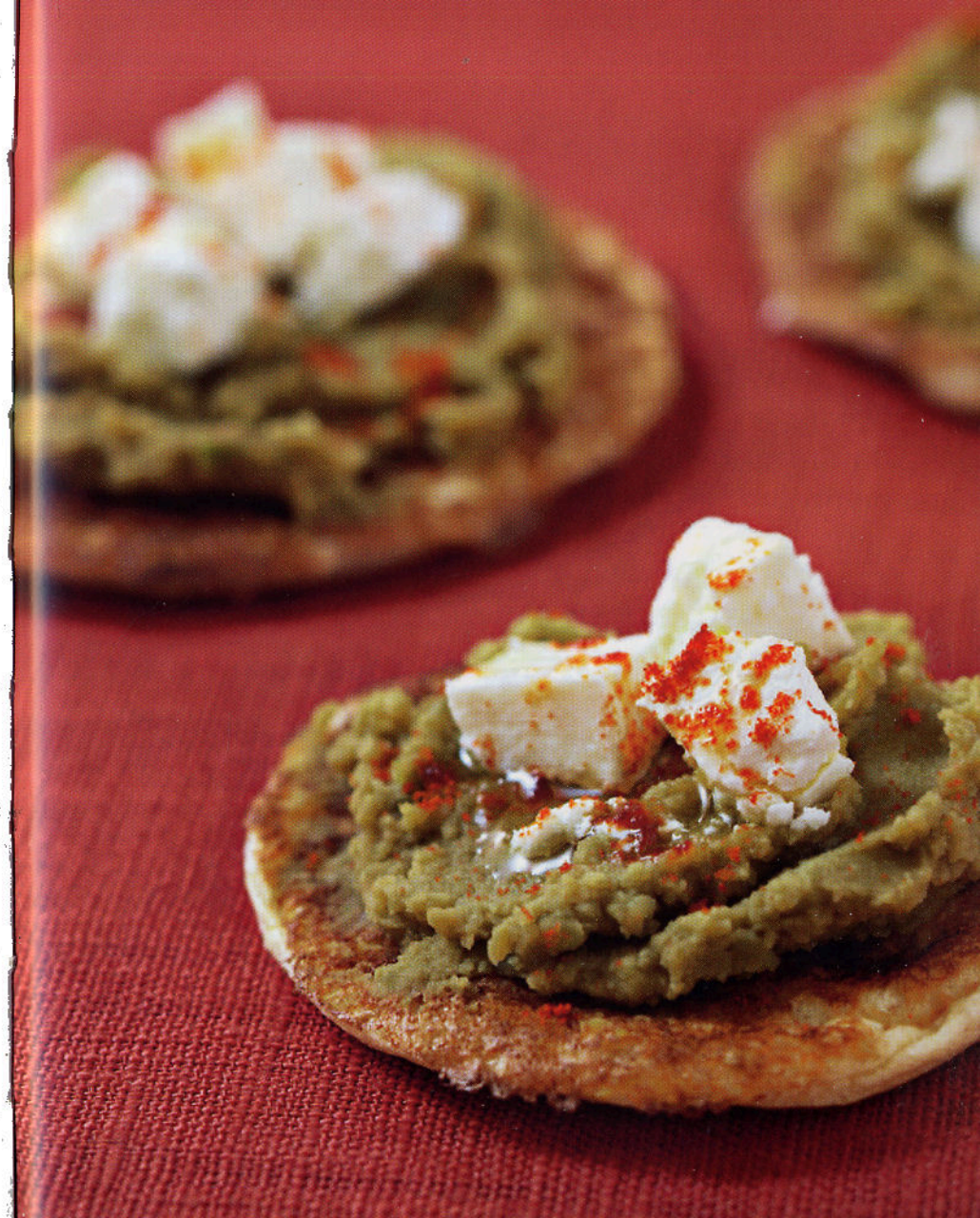
Blinis à la purée de fèves et feta

Pour 20 blinis
Préparation : 5 min
Cuisson : 8 min

20 blinis
150 g de fèves pelées surgelées
2 cuillerées à soupe de crème fraîche
1/2 cuillerée à café de paprika
1 pincée de piment de Cayenne
50 g de feta
huile d'olive
sel, poivre

1. Faites cuire les fèves 8 minutes dans une grande casserole d'eau bouillante salée.
2. Mixez-les avec la crème et les épices. Salez et poivrez. Coupez la feta en petits cubes.
3. Tartinez les blinis chauds de purée de fèves et répartissez la feta. Saupoudrez de paprika et versez un filet d'huile d'olive.

Variante : les blinis sont également délicieux avec une purée de carottes pimentée à la moutarde.



Blinis aux crevettes épicées

Pour 20 blinis
Préparation : 5 min
Cuisson : 8 min

20 blinis
1 oignon
1/2 poivron rouge
250 g de crevettes décortiquées
1/2 cuillerée à café de cumin
1 cuillerée à soupe de coriandre fraîche ciselée
2 cuillerées à soupe de sauce soja
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

1. Pelez et émincez finement l'oignon. Coupez le poivron en petits cubes.
2. Faites dorer oignon et poivron dans une poêle avec l'huile d'olive.
3. Ajoutez les crevettes, le cumin, la coriandre et la sauce soja. Mélangez bien et laissez cuire 2 minutes à feu doux.
4. Tartinez les blinis chauds de préparation aux crevettes et dégustez bien chaud.

Blinis à la farine de pois chiche et saumon

Pour 40 blinis
Préparation : 20 min
Cuisson : 30 min
Repos du levain : 1 h

15 g de levure de boulanger fraîche ou 1 sachet de levure sèche
25 cl de lait tiède
75 g de farine de blé
2 œufs
75 g de farine de pois chiche
1 pincée de sel
huile neutre pour la poêle

Pour accompagner
crème fraîche
saumon fumé
tapenade d'olives noires

1. Dans un saladier, délayez la levure avec le lait tiède. Ajoutez la farine de blé. Laissez reposer ce levain sous un linge humide dans un endroit tiède, à l'abri des courants d'air, pendant 1 heure.
2. Séparez les blancs d'œufs des jaunes et montez-les en neige. Ajoutez à la pâte les jaunes, la farine de pois chiche et la pincée de sel. Incorporez délicatement les blancs en neige.
3. Faites cuire les blinis 1 minute de chaque côté dans une petite poêle légèrement huilée.
4. Pour servir, déposez sur chaque blinis 1 cuillerée à café de crème fraîche, un petit triangle de saumon fumé et 1 cuillerée à café de tapenade.

Blinis faciles à la noisette

Pour une vingtaine de blinis
Préparation : 10 min
Cuisson : 30 min
Repos de la pâte : 1 h

1 œuf
80 g de farine
1/2 sachet de levure chimique
15 cl de lait de vache (ou de riz)
50 g de poudre de noisettes
2 cuillerées à soupe de miel
huile neutre pour la poêle

1. Dans un saladier, battez l'œuf avec la farine et la levure. Incorporez le lait, la poudre de noisettes et le miel.
2. Laissez reposer la pâte pendant 1 heure au réfrigérateur.
3. Faites cuire les blinis 1 minute de chaque côté dans une petite poêle légèrement huilée. Dégustez aussitôt.

Variante : remplacez la noisette par de la poudre de noix. Ajoutez un trait de rhum dans la pâte.

Blinis à la pistache

Pour une vingtaine de blinis
Préparation : 20 min
Cuisson : 20 min
Repos de la pâte : 1 h

20 cl de lait de vache (ou de riz)
2 cuillerées à café de pâte de pistaches
1/2 sachet de levure sèche
100 g de farine de blé
20 g de sucre semoule
1 gros œuf
1 pincée de sel
huile neutre pour la poêle

1. Faites tiédir le lait dans une casserole avec la pâte de pistaches. Délayez la levure dans ce mélange. Ajoutez la farine et le sucre. Laissez reposer la pâte sous un linge humide dans un endroit tiède, à l'abri des courants d'air, pendant 1 heure.
2. Séparez le blanc d'œuf du jaune et montez-le en neige avec la pincée de sel. Incorporez délicatement à la pâte le jaune et le blanc en neige.
3. Dans une grande poêle huilée bien chaude, versez 4 petites louches de pâte et faites cuire 2 minutes environ. Quand la surface est sèche et que des petites bulles se forment, retournez les blinis et laissez cuire encore 1 minute.

Mon conseil : la pâte de pistaches se trouve facilement sur Internet ; si vous n'en avez pas, mixez finement 50 grammes de pistaches pelées..

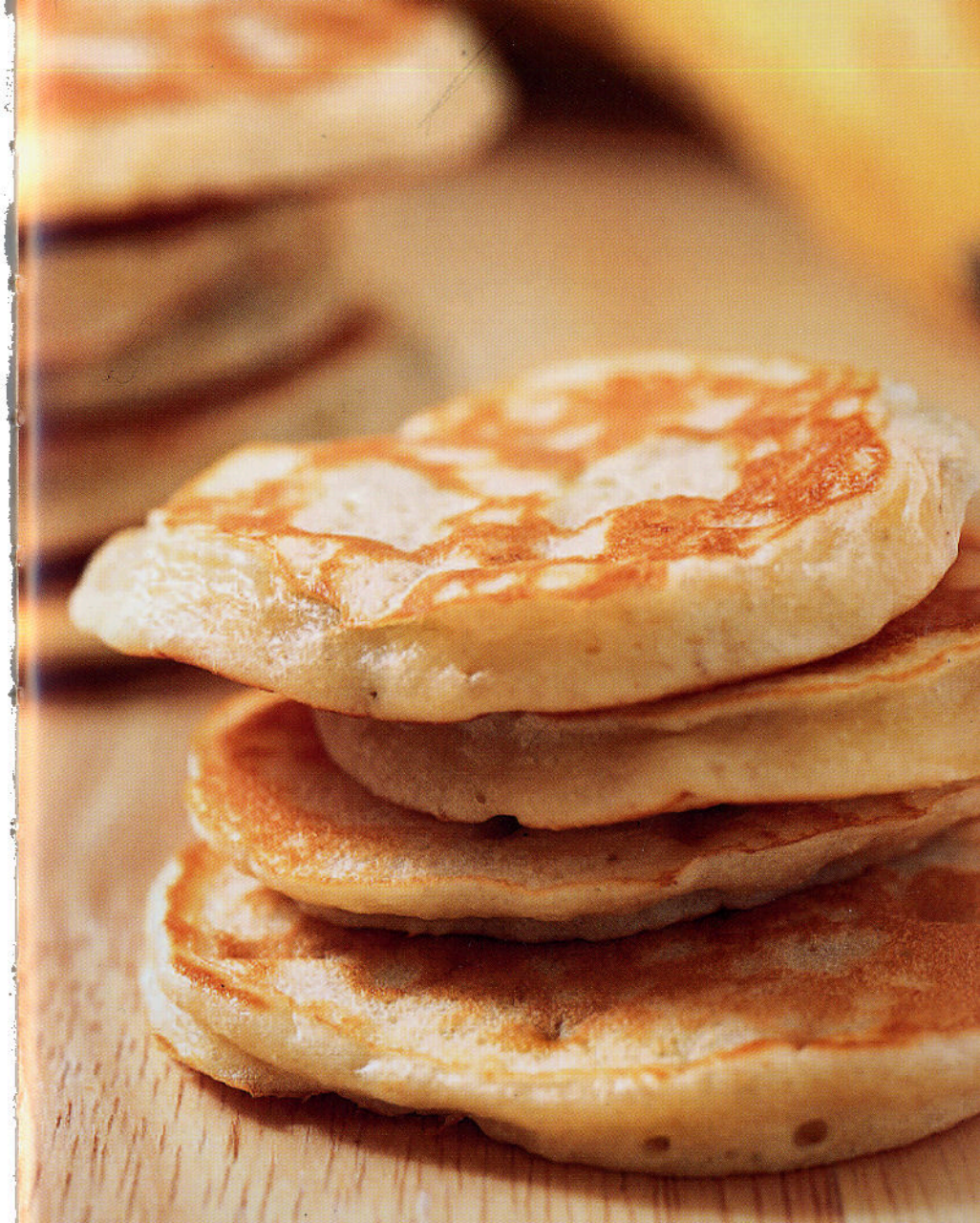
Blinis à la banane

Pour 25 blinis
Préparation : 20 min
Cuisson : 30 min
Repos de la pâte : 1 h

1 gros œuf
125 g de farine de blé
1/2 sachet de levure chimique
12 cl de lait de vache (ou de riz)
40 g de sucre semoule
1 banane bien mûre

1. Dans un saladier, battez l'œuf avec la farine et la levure. Incorporez le lait et le sucre.
2. Pelez la banane et écrasez-la « à la fourchette ». Ajoutez-la au mélange. Laissez reposer la pâte pendant 1 heure au réfrigérateur.
3. Faites cuire les blinis 1 minute de chaque côté dans une petite poêle légèrement huilée. Dégustez aussitôt.

Mon conseil : ajoutez à la pâte des pépites de chocolat, une pointe de cannelle ou quelques pistaches mixées.



Blinis au lait de riz et sirop d'érable

Pour 30 blinis
Préparation : 20 min
Cuisson : 30 min
Repos du levain : 1 h

1/2 sachet de levure sèche
15 cl de lait de riz
90 g de farine de blé
1 gros œuf
1 pincée de sel
huile neutre pour la poêle

Pour accompagner
sirop d'érable ou miel

1. Dans un saladier, délayez la levure avec le lait tiède. Ajoutez la farine. Laissez reposer ce levain sous un linge humide dans un endroit tiède, à l'abri des courants d'air, pendant 1 heure.
2. Séparez le blanc d'œuf du jaune et montez-le en neige. Incorporez délicatement à la pâte le jaune et le blanc en neige.
3. Dans une grande poêle huilée bien chaude, versez 4 petites louches de pâte et faites cuire 2 minutes environ. Quand la surface est sèche et que des petites bulles se forment, retournez les blinis et laissez cuire encore 1 minute.
4. Servez les blinis avec du sirop d'érable ou du miel.

Blinis express aux fruits rouges

Pour 20 blinis
Préparation : 10 min
Cuisson : 15 min
Repos de la pâte : 30 min

1 yaourt de soja aux fruits rouges (100 g)
115 g de farine de blé
1/2 cuillerée à soupe de levure chimique
20 g de sucre semoule
1 gros œuf
8 cl de lait de soja

1. Dans un saladier mélangez tous les ingrédients et laissez reposer la pâte sous un linge humide pendant 30 minutes à température ambiante.
2. Dans une grande poêle huilée bien chaude, versez 4 petites louches de pâte et faites cuire 2 minutes environ. Quand la surface est sèche et que des petites bulles se forment, retournez les blinis et laissez cuire encore 1 minute.
3. Servez bien chaud.

Variante : vous pouvez réaliser cette recette avec des produits laitiers classiques. Amusez-vous à varier les parfums.

Crème de caramel au beurre salé*

Pour 1 petit pot à confiture
Préparation : 5 min
Cuisson : 5 min

100 g de sucre semoule
40 g de beurre demi-sel
20 cl de crème fraîche

1. Faites chauffer le sucre dans une casserole en inox sur feu moyen. Laissez cuire sans remuer jusqu'à ce qu'il fonde et caramélise.
2. Ajoutez peu à peu le beurre puis la crème fraîche en mélangeant vivement avec un fouet pour éviter les grumeaux.
3. Lorsque la préparation est bien homogène, poursuivez la cuisson 5 minutes et retirez du feu.
4. Versez dans un petit pot à confiture et laissez refroidir. Conservez le salidou au réfrigérateur.

Mon conseil : pour une crème caramel au chocolat, ajoutez quelques carrés de chocolat.

*Plus connu en Bretagne sous le nom de Salidou

Compote mirabelles et fleur d'oranger

Pour 2 pots à confiture
Préparation : 10 min
Cuisson : 20 min
Repos : 2 h

500 g de mirabelles
150 g de sucre semoule
1 cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger

1. Lavez les mirabelles, coupez-les en quatre et ôtez les noyaux. Dans un saladier, mélangez-les avec le sucre. Laissez reposer 2 heures sous un linge.
2. Portez le mélange à ébullition en chauffant à feu vif et laissez cuire pendant 20 minutes sans cesser de remuer.
3. Hors du feu, ajoutez l'eau de fleur d'oranger.
4. Remplissez les pots à chaud et fermez-les.

Mon conseil : selon la maturité des fruits, ajoutez plus ou moins de sucre. Conservez la compote au frais et consommez-la rapidement.

Pâte à tartiner aux noisettes

Pour 1 pot à confiture
Préparation : 5 min
Cuisson : 5 min
+ 12 h au réfrigérateur

100 g de chocolat au lait
40 g de beurre demi-sel
50 g de noisettes
6 cl de lait de coco

1. Coupez le chocolat et le beurre en petits morceaux. Mixez finement les noisettes.
2. Faites fondre le beurre avec le chocolat dans une casserole, sur feu doux.
3. Lorsque la préparation est homogène, ajoutez le lait de coco et les noisettes. Mélangez bien et retirez du feu.
4. Versez dans un pot à confiture et laissez refroidir. Conservez la pâte au réfrigérateur pendant 12 heures afin qu'elle durcisse.

Des petits livres pour ne plus être à court d'idées.

30 recettes originales pour se régaler toute l'année avec des crêpes !

Retrouvez
Marie-Laure Tombini sur
www.odelices.com
marielaure@odelices.com

5,90 € TTC France
ISBN : 9782842707682
9 782842 707682